

疲労とは

疲労とは身体的・精神的な活動によって生じるエネルギーの低下や不快感のことを指します。
疲労には身体的疲労と精神的疲労の2種類があり、それぞれ異なる原因と対策があります。

疲労の種類

1. 身体的疲労

- 長時間の運動や労働によって筋肉が疲れる状態
⇒ 休息や栄養補給によって回復可能
原因: 筋肉のエネルギー不足、乳酸の蓄積、酸化ストレスなど

2. 精神的疲労

- 長時間の集中やストレスによって脳が疲れる状態
⇒ 睡眠やリラックスすることで回復可能
原因: 自律神経の乱れ、ストレス、睡眠不足など

疲労の回復

- 十分な睡眠をとる(7~8時間が理想)
- バランスの良い食事を摂る(ビタミンB群、鉄分、タンパク質を意識)
- 適度な運動をする(軽いストレッチやウォーキング)
- ストレスを軽減する(趣味やリラックスできる時間を持つ)
- 水分補給をする(脱水は疲労を悪化させる)

疲労の症状

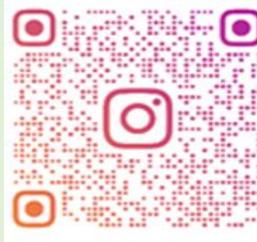
- 思考能力の低下
- 刺激に対する反応の低下
- 注意力の低下、注意散漫
- 動作緩慢、行動量の低下
- 目のかすみ
- 頭痛、肩こり、腰痛

疲労は、痛みや発熱と同様に「これ以上活動が続けると身体に害が及ぶ」という体からの警報であり休息を促す役割を持ちます。疲労に対して適切に対処することで回復力を高め日々のパフォーマンスも向上します。疲労を感じたら無理をせずリラックスできる環境を整えて早めに休息をとりましょう。

のかおい整形外科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日						▲9:00~13:00



のかおい整形外科のInstagramを開設しました！
当院の休診日や最新の情報をお知らせいたします。
ホームページもあります！

NOKAOI_CLINIC

☎0296-21-5880